

多選全穀或雜糧，改善三高和體力

臺中榮總營養師王雅玲

劉媽媽為了控制血糖不吃飯，三個月後卻發現血糖沒有降，血脂卻高起來了，而且好的膽固醇不高，壞的膽固醇卻很高，精神也不好，情緒脾氣都怪怪的，自己覺得年紀漸長可能是更年期症候群在做怪，經醫師轉介到營養門診找營養師規劃日常飲食及正確的控制份量，不僅可以吃飽，精神體力都提升，抽血檢查的報告也比之前好，劉媽媽的問題可以有效改善是經由正確營養診斷找到問題，營養師的介入方法是劉媽媽可接受的建議，一步一腳印的修改，逆轉了病程的變化，飲食第一步要多選全穀或雜糧。三餐吃飽才有體力，才不會經常覺得肚子餓，人的習慣或本能就餓了會找吃的，非正餐時間找吃的就是吃零食或糕餅，零食或糕餅對一般人來說容易造成高血糖及高血脂，若能在三餐中適量多選全穀或雜糧對健康來說有以下的好處：

1. 豐富的維生素 B 群及礦物質：有調節新陳代謝、維持皮膚和肌肉健康、增強免疫系統和神經系統等功能。
2. 維生素 E：重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管、減少自由基等
3. 膳食纖維：幫助腸蠕動、保護腸黏膜細胞與調節腸內細菌，腸道好菌多多，維持腸道健康

全穀或雜糧主要提供醣類及少部分蛋白質，是優質的熱量的來源，若吃的太少，相對而言飲食中的油脂就會偏高，若吃得太多，致使身體醣類代謝的負擔太重。建議：不但要攝食適量，應多選擇「未精製」全穀雜糧，因其含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質（鎂、鉀等）、膳食纖維，能防治心臟血管、代謝疾病以及癌症的發生；相反的，若過度加工精製的穀類或製品，例如米糕、米果、旺旺、炸鍋巴、白麵包、餅乾、蛋糕、油條、派、披薩、糖果、甜飲

料等，經常加了大量的糖和油脂，造成吃不到全穀所含許多有益健康的食物成分，還容易吃進過多的熱量，長期易造成腹部肥胖與其他代謝疾病。建議選擇較為健康的未精製全穀雜糧，例如糙米飯、胚芽米飯、全麥麵包等全穀雜糧，健康又營養。

